

РЕСПУБЛИКА
ГІАЛГІАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА
ИНГУШЕТИЯ

ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано
на заседании экспертного
совета
от «30» 08 2024г.
И.А.Жаглина зам. директора
центра одаренных детей
«Олимп»: И.А.Жаглина

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора
ГАОУ «Лицей-центр одаренных
детей «Олимп»
/М.К.Канцигова/
«30» 08 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Направленность «СПОРТ»
«Основы скалолазания»

Уровень программы: стартовый, базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Адресат: от 11 до 16 лет

Срок реализации: 2 года

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Китиев И.М.

педагог дополнительного образования

СП Яндаре
2024-2025 уч.год

Раздел I. Комплекс основных характеристик

I.1. Пояснительная записка

Программа «Основы скалолазания» имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена содействовать гармоничному физическому развитию детей подросткового возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы скалолазания» составлена в соответствии с методическими рекомендациями ФИРО-2015 по проектированию ДООП и разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1647;
- Устав учреждения.

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны, ожидания и устремления детей к «настоящим» формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но, самое главное, могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки программы «Основы скалолазания» для ребят подросткового возраста, которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

При разработке данной программы, прежде всего, была учтена преемственность с учебной программой общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Программа опирается на адаптированную образовательную программу «Скалолазание» (2009), специальную литературу и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения.

Отличительная особенность данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она предназначена для работы с учащимися в учреждении дополнительного образования, где каждый может на практике отработать свои умения и навыки.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на содействие общему физическому развитию и освоение элементов скалолазания. Материал адаптирован для детей, используя лучший опыт, существующий в скалолазании, теории и методике физического воспитания, а также свой собственный.

Основные дидактические принципы программы:

- доступность;
- последовательность и систематичность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип психологической комфортности;
- принцип активности;
- принцип наставничества.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности подростков и предназначена для учащихся 11-16 лет.

Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма; в это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках. Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды. Занятия по данной программе предусматривает нормативы, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

На первом и втором году обучения, занятия по общефизической подготовке создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности подростка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На втором году обучения увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические

1 год обучения
Учебно-тематический план программы по скалолазанию

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	50	0	50
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	0	20
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	0	20
1.3	Подвижные игры	6	0	6
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	4	0	4
2.	Основы скалолазания	133	53	81
2.1	Знакомство со скалолазанием	6	4	2
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	6	2	4
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	6	2	3
2.4	Основы технической подготовки	10	4	6
2.5	Основы тактической подготовки	57	21	36
2.6	Средства и приемы страховки	48	18	30
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни	18	12	6
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	2	2	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	6	4	2
3.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	4	2	2
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	6	4	2
4.	Основы туристской подготовки	32	20	12
4.1	Туризм как вид спорта и отдыха.	4	4	0
4.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	4	2
4.3	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.	10	4	6
4.5	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика	12	8	4
5.	Техника безопасности	7	7	0
5.1	Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	0
5.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0
5.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	3	3	0
Итого за период обучения		240	91	149

Примерная учебная программа по скалолазанию
(1 год обучения)

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов *разминочных упражнений*, включающих в себя:

Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Подвижные игры.

Гимнастические и танцевальные упражнения.

Упражнения на растяжку.

Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

Упражнения на координацию движений,

Упражнения на развитие скоростных способностей.

Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.

Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).

Восстановительные и релаксационные упражнения.

Подвижные игры.

Упражнения на формирование двигательных навыков.

Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

Упражнения с низкой интенсивностью.

Гимнастические упражнения с элементами йоги.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на растяжку.

Восстановительные и релаксационные упражнения.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании.

Упражнения на развитие цепкости:

- висы на зацепках, планках, турнике;

- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

Упражнение на перекладине.

упражнения на развитие подъемной силы;

упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

1.3. Подвижные игры

Практические занятия.

Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

1.4. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП

2. Основы скалолазания

2.1. Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития.

Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Практические занятия.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

2.3. Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

2.4. Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

2.5. Основы тактической подготовки

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

2.6. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазания. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни

3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизнедеятельности человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы сердечно-сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление.

3.3. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Практические занятия.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома. Составление оптимального двигательного режима в течение дня.

4. Основы туристской подготовки

4.1. Туризм как вид спорта и отдыха.

Значение туризма для человека. Виды туризма, характеристика каждого вида.

4.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного

снаряжения к походу (экспедиции) с учётом сезона, условий похода (экспедиции). Обеспечение влагонепроницаемоХ вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе (экспедиции).

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походов. Ремонтный набор.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

4.3. Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.

Основные препятствия встречающиеся в туристическом путешествии, их характеристика и способы преодоления.

Практические занятия.

Развитие навыков преодоления естественных препятствий.

4.4. Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка. Укладка рюкзака.

Практические занятия.

Подготовка снаряжения к выезду, укладка рюкзака. Участие в и/к походе.

5. Техника безопасности

5.1. Полный инструктаж по технике безопасности

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

5.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

5.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах.

2 год обучения

Учебно-тематический план программы по скалолазанию

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая подготовка	56	0	56
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	0	20
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	0	22
1.3	Подвижные игры	8	0	8
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	6	0	6
2.	Основы скалолазания	130	49	81
2.1	Личность спортсмена-скалолаза	4	3	1

2.2	Соревнования в скалолазании	8	2	6
2.3	Составляющие скалолазной подготовки	6	3	3
2.4	Основы психологической подготовки	6	2	4
2.5	Основы технической подготовки	48	18	30
2.6	Основы тактической подготовки	48	18	30
2.7	Средства и приемы страховки	10	3	7
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни	20	13	8
3.1	Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ	4	4	0
3.2	Профилактика различных заболеваний	6	4	2
3.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	6	2	4
3.4	Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие.	4	3	1
4.	Основы туристской подготовки	22	3	19
4.1	Характеристика основных видов туризма.	2	1	1
4.2	Походная практика - участие в выездном мероприятии	20	2	18
5.	Техника безопасности	12	12	0
5.1	Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	0
5.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0
5.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	8	8	0
Итого за период обучения		240	77	173

Примерная учебная программа по скалолазанию (2 год обучения)

1. Физическая подготовка

1.1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов *разминочных упражнений*, включающих в себя: Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Подвижные игры.

Гимнастические и танцевальные упражнения.

Упражнения на растяжку.

Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

Упражнения на координацию движений,
Упражнения на развитие скоростных способностей.
Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
Восстановительные и релаксационные упражнения.
Подвижные игры.
Упражнения на формирование двигательных навыков.

Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

Упражнения с низкой интенсивностью.

Гимнастические упражнения с элементами йоги.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на растяжку.

Восстановительные и релаксационные упражнения.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании.

Упражнения на развитие цепкости:

- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

Упражнение на перекладине.

упражнения на развитие подъемной силы;

упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

1.3. Подвижные игры

Практические занятия.

Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочнику», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

1.4. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23).

2. Основы скалолазания

2.1. Личность спортсмена-скалолаза

Понятие личности, требования которые предъявляет скалолазание как вид деятельности к личности спортсмена. Характеристика основных черт.

Практические занятия.

Составление модели личности спортсмена – скалолаза.

2.2. Соревнования по скалолазанию

Что такое соревнования в спорте. Какие виды соревновательных дисциплин выделены в скалолазании: трудность, скорость, болдеринг, многоборье. Краткая характеристика каждого вида. Об особенностях судейства в зависимости от дисциплины.

Практические занятия.

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по скалолазанию в дисциплинах трудность, скорость, болдеринг, многоборье.

2.3. Составляющие скалолазной подготовки

О готовности в скалолазании, что это? Составляющие готовности спортсмена скалолаза: физическая, функциональная, психологическая, личностная. Пути формирования готовности.

Практические занятия.

Определение у ребят состояния физической, функциональной, психологической, личностной готовности.

2.4. Основы психологической подготовки

Понятие психологической готовности, ее значение на тренировках, соревнованиях. Способы формирования психологической готовности. Влияние мотивации, ситуаций успеха/неуспеха, спортивного коллектива на психологическую составляющую,

Практические занятия.

Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Ролевые игры, решение психологических задач, тестирование с целью выявления актуального состояния психологической готовности к занятиям скалолазанием.

2.5. Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

2.6. Основы тактическая подготовка

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

2.7. Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, само страховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и само страховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни

3.1. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.1. Профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Потеря сознания. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы сердечно-сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление.

3.3. Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие.

Факторы влияющие на работоспособность организма и самочувствие.

Эмоции человека, понятие психосоматических заболеваний. Стресс, способы снятия нервного напряжения.

Практические занятия.

Определение эмоционального фона обучающихся, изучение и отработка способов снятия нервного напряжения, упражнения на релаксацию.

4. Основы туристской подготовки

4.1. Характеристика основных видов туризма.

Виды туризма, характеристика каждого вида туристического путешествия: экскурсия, поход, экспедиция.

4.2. Походная практика - участие в выездном мероприятии

Определение состава группы, смотр готовности. Распределение обязанностей, составление плана и сметы похода. Сбор необходимого снаряжения.

Практические занятия.

Участие в н/к походе.

5. Техника безопасности

5.1. Полный инструктаж по технике безопасности

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

5.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

5.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах.

1.4 Планируемые результаты

По окончании 2-ух годичного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы скалолазания» учащиеся будут

- с сформированными навыками здорового образа жизни;
- иметь условия для самовыражения и самореализации, позволяющие им испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- чувствовать ответственность за коллектив, уважительно, доброжелательно относиться друг к другу.
- успешно адаптированы в социуме, любознательны, инициативны, самостоятельны;
- активны, с хорошо укрепленным физическим здоровьем;
- закалять свой организм, обладать навыками гигиены, физически развиты;
- знать основы скалолазания;
- обладать знаниями об оказании первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- знать основы самоконтроля и восстановления после нагрузок.

1.5 Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе каждого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры, туризм. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые обучаемые должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у обучаемых формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием, туризмом.

В разделе туризм и немаловажная роль отводится УТЗ, которые проводятся на выездных мероприятиях. Обучаемые получают первичные

знания о походах, личном и групповом снаряжении, закрепляя их при совершении однодневных походов в окрестностях города. Ознакомление с основами скалолазания и туризма, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Собираем рюкзаки», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере, которым оборудован спортивный зал или на местности (скалы).

На этапе базовой подготовки обучаемые изучают основные элементы скалолазания, расширяют объем знаний о технике и тактике скалолазания, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному скалолазанию. На этом этапе акцент делается на большое количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Обучающиеся совершают выезды на естественный рельеф (скалы).

На этапах начальной и учебно-тренировочной скалолазной подготовки возрастает роль физической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании техники и тактической подготовки отводится соревновательному методу. Ребята участвуют в соревнованиях различного уровня, совершенствуя своё мастерство. Навыки работы с веревкой, полученные на выездных мероприятиях и тренировках по скалолазанию обеспечивают безопасность.

Немаловажную роль в реализации программы играет диагностика результатов.

1.6 Контрольно-диагностический блок

В течение учебного года в качестве диагностики используют методику оценки физической подготовленности детей и подростков адаптированную Тимофеевым А.В., Ващенко О.А. (см. приложение).

Сдача контрольных нормативов осуществляется *в три этапа*:

I - Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

II - Промежуточный контроль (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

III - Итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год и выстроить дальнейшую деятельность.

В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств обучающихся. Оценить уровень тактико-технической

подготовленности по скалолазанию у обучающихся можно по результатам тренировочных или спортивных соревнований.

Результаты проведенной диагностики позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка. Такие знания позволяют выстраивать дальнейшую работу с учетом актуальных показателей развития объединения, а также индивидуально подходить к развитию способностей обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского и специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Беседки	30 шт.
2	Карабины	150 шт.
3	Верёвка (50м) статика сечением 10 мм	8 шт.
4	Верёвка (50м) динамика сечением 10мм-12мм	4 шт.
5	Оттяжки	20 шт.
6	Секундомер	3шт.
7	Рюкзаки	30 шт.
8	Лазерная указка	5 шт.
9	Коврики теплоизоляционные	30 шт.
10	Спальники	30 шт.
12	Тросик костровой	2 шт.
13	Бобы в чехле	2 компл.
14	Сетка костровая	2 шт.
15	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
16	Аптечка в упаковке	Компл.
17	Палатки штурмовые 2-4-местные	10 шт.
18	Палатка «Зима», оборудованная под печку	2 шт.
19	Печка с разборной трубой	2 шт.
20	Пила двуручная в чехле	2 шт.
21	Топор большой в чехле	4 шт.
22	Топор малый в чехле	2 шт.
23	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
24	Учебные видеофильмы	Компл.
25	Видеоаппаратура	Компл.
26	Репики	30 шт.

Список литературы для педагогов:

1. Ананьева, Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников // Школа здоровья. – 1994. Т. 1. – С. 13-18.
2. Ахмеров, Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск., 1968. - 270 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
4. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.: ил.
5. Брынзарой, Ю.Г. Подвижная игра как средство формирования взаимоотношений младших школьников в коллективе: Автореф.дис... канд.пед.наук. М., 1974.- 32с.
6. Былеева, Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Васильева, Н., Новотворцева Н. Развивающие игры для школьников. - Ярославль. - 1996.
8. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. [Эл. ресурс] http://fictionbook.ru/author/t_e_vilenskaya/fizicheskoe_vospitanie_deteyi_mladshego_/read_online.html?page=1
9. Воспитание детей в игре. / Под ред. Д.В.Менджерицкой. – М.: Просвещение, 1979.- 175с.
10. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. № 6. С. 94-101.
11. Гогун, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
12. Димов В.М. Здоровье как социальная проблема // Соц. гуманитар. знания. – 1999. – № 6. – С. 170-185.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
14. Игры детей мира: попул. пособие для родителей и педагогов / сост. Т. И. Линго. — Ярославль : Академия развития, 1998. — 175 с. : ил. — (Потехе час).
15. Калинова, Г.С., Мягкова, А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.
16. Киселёв, Ю. Победи! Размышления и советы психолога спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 328 с.
17. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвящение, 1967. - 204 с.
18. Ларионова, Г.Ш. Развитие умственных способностей младших школьников//Справочник классного руководителя № 9, 2006., с. 19
19. Лебедев, О.Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – с.3-1

20. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /Под ред. Цуканова, Н. А., Маслов, М. В. – Москва: «Просвещение», 2007. 4-е изд. – 128 с.
21. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1999, - с. 25
22. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, №2, 2001. – с. 7-14
23. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
24. Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. - Мн.: "Попурри", 2008. – 160 с.
25. Попов, А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 219 с.
26. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. – 204 с.
27. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
28. Солодков, А.С., Сологуб, Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
29. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000. С. 44-53.
30. Тимофеев, А.В. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности обучающихся: методическая разработка. / А.В.Тимофеев, О.А.Ващенко. – Новокузнецк.: МОУ ДОД ВСЦ «Патриот», 2010. – 27 с.
31. Физиология спорта и двигательной активности. Уилмор, Дж.Х., Костил, Д.Л. К.: Олимпийская литература, 1997. - 504 с.
32. Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7-10 лет (Региональный опыт). – М.: ЦРСДОД, 2005.- 64 с.; - (Библиотечка для педагогов, родителей и детей). – Приложение к журналу "Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи", вып. №7 //Гитюк, В. П., Винников, В. В., Соловьева, Н. И. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУДОД ДЮСШ и МОУ СОШ) для учащихся начального физкультурного образования (2-4 классы).
33. Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 334 с.
34. Шлёмин, А.М. Юный гимнаст.- М.: Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.
35. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. - М.: Просвещение, 1974. - 143 с.
36. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. - Ростов н/Д, 1993. – 240 с.
37. <http://fizkult-ura.ru/node/32388>

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.
2. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М. : Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.
3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 314 с.
7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.